

Salle des fêtes
d'Urval



Sophrologie & Sophro-balade

avec Christine Péméja

cours :

Sophro-balade:

1 samedi par mois

-enfants (5 à 11 ans) : mercredi 17h-18h

-adultes: jeudi 18h30-20h

- Qu'est ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui permet de retrouver un bien-être au quotidien et de développer son potentiel. Elle est exclusivement verbale et non tactile. Elle combine **la respiration contrôlée, la décontraction musculaire et la visualisation** (imagerie mentale).

- Présentation d' une séance pour enfants , pour adultes et les une sophro-balades ?

Les séances pour les enfants (de 5 à 11 ans) durent 45 minutes. La pratique est ludique et se déroule en trois temps :

- un moment d'échange.
- la pratique avec des exercices physiques respiratoires sous forme de jeux et avec une relaxation plus profonde sous forme de conte,
- un temps d'expression de leur vécu de la séance avec des mots ou un dessin.
-

Les séances pour adultes durent entre 1 heure 15 et 1 heure 30. Elles se déroulent en trois temps :

- un temps d'échange afin de faire le point sur vos besoins et vos attentes .
- la pratique avec des exercices physiques de relaxation dynamique et avec une relaxation plus profonde,
- un temps d'expression au cours duquel vous pouvez si vous le souhaitez faire part de vos ressentis.

La Sophro-balade dure 1h30. La balade fait à peu près 2 km et de préférence sur un terrain plat. Je vous propose d'alterner une marche libre avec des exercices de relaxation dynamique puis de vous relaxer plus profondément dans un endroit calme et apaisant.

- A qui s'adresse vos cours et quels bénéfices les participants peuvent-ils en tirer ?

Les séances s'adressent à tous, aux enfants, aux adolescents, aux adultes et aux seniors. C'est une méthode d'entraînement qui permet aux participants de détenir des capacités (des outils) qui pourront être utilisées pour mieux gérer les tracas du quotidien comme : l'anxiété, le stress, la gestion des émotions, la confiance en soi, le lâcher prise, les problèmes de sommeil, etc.

Les séances pourront aussi aider à préparer un événement particulier et commun au groupe comme par exemple chez les enfants la préparation à un examen scolaire, ou encore un groupe de futures mamans qui souhaiteraient un accompagnement pour préparer leur accouchement.

Important :

**la sophrologie ne se substitue jamais à un traitement médical.
Le sophrologue est tenu au secret professionnel et accueille ses clients avec bienveillance, respect et non jugement.**

Christine Péméja

Je vis à Belvès depuis 3 ans après avoir sillonné la France et quelques pays d'Amérique Latine.

J'ai découvert lors de ma dernière expatriation au Costa Rica les bienfaits de la respiration, de la relaxation et de la méditation dans ma vie quotidienne. En arrivant en France j'ai continué à pratiquer le Yoga et j'ai découvert la Sophrologie qui a enrichi ma pratique et m'a permis de nombreuses prises de conscience.

Grâce à ma formation de Psychologue, ma connaissance de l'enfant et à ma participation dans les milieux associatifs j'ai aussi appris à être plus attentive aux autres et à faire preuve de plus de bienveillance. J'ai alors décidé de me former à la sophrologie à l'IFS de Bordeaux (institut fondé par Catherine Alliota) et j'ai ensuite démarré mon activité de sophrologue en proposant des Sophro-balades et en animant des séances collectives et individuelles.



Les tarifs:

- Première séance gratuite.
- 12 euros la séance pour les adultes ou 100 euros pour 10 séances.
- 10 euros la séance pour les enfants ou 40 euros les 5 séances.
- 12 euros la Sophro-Balade pour les adultes et 10 euros pour les enfants.